

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΠΡΟΓΕΥΜΑ Κριτσίνια με τυρί & ντοματίνια, φρούτο	Κέικ με μπανάνια χωρίς ζάχαρη, φρούτο	Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυράκι, φρούτο	Γιαούρτι με δημητριακά & μέλι, φρούτο	Ψωμάκι με μέλι & βούτυρο, φρούτο
ΔΙΑΤΡΟΦΗ				
9 Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 216,6 CHO (g): 28,6 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 4	10 Κοτόπουλο φούρνου με πατάτες, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 207,8 CHO (g): 13,8 PRO (g): 17,2 Fat (g): 9,6 Fiber (g): 1,5	11 Φακές, σαλάτα κρητική Ενέργεια (kcal): 317,06 CHO (g): 38,6 PRO (g): 16,6 Fat (g): 12,1 Fiber (g): 12,8	12 Ψαροκροκέτες φούρνου, βραστά λαχανικά Ενέργεια (kcal): 238,7 CHO (g): 10 PRO (g): 14,2 Fat (g): 18,4 Fiber (g): 9,1	13 Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα Ενέργεια (kcal): 214,3 CHO (g): 22,86 PRO (g): 9 Fat (g): 10,73 Fiber (g): 7,0
16 Μπιφτέκι κοτόπουλο με ρύζι, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 183,4 CHO (g): 25,2 PRO (g): 26 Fat (g): 2,5 Fiber (g): 0,9	17 Φασολάκια με πατάτες, τυρόπιτα Ενέργεια (kcal): 216,6 CHO (g): 28,6 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 4	18 Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 217,7 CHO (g): 30,3 PRO (g): 10 Fat (g): 8,06 Fiber (g): 4,1	19 Κοτόσουπα με ρύζι, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 194,6 CHO (g): 16,6 PRO (g): 22,6 Fat (g): 11,6 Fiber (g): 3,3	20 Φασολάδα, τυρί φέτα, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 284 CHO (g): 32,2 PRO (g): 124 Fat (g): 17,3 Fiber (g): 11,8
23 Σπανακόρυζο, τυρί φέτα Ενέργεια (kcal): 278,7 CHO (g): 16 PRO (g): 21,3 Fat (g): 27,6 Fiber (g): 5	24 Μοσχάρι λεμονάτο με πλιγούρι, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 209,2 CHO (g): 14,5 PRO (g): 17,1 Fat (g): 10,4 Fiber (g): 4,1	25 Φακές, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 227,4 CHO (g): 33,7 PRO (g): 15,4 Fat (g): 6,8 Fiber (g): 12,8	26 Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 216,6 CHO (g): 28,6 PRO (g): 13 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 4	27 Χοιρινό στον φούρνο με πατάτες φούρνου, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 216,9 CHO (g): 10,9 PRO (g): 22,7 Fat (g): 20,1 Fiber (g): 1,6
30 Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 254,8 CHO (g): 24,7 PRO (g): 18,5 Fat (g): 9,7 Fiber (g): 3,9	31 Αρακάς, τυροπιτάκι, σαλάτα Ενέργεια (kcal): 268,8 CHO (g): 33 PRO (g): 12 Fat (g): 18,9 Fiber (g): 8,3			

Τα “Superfoods” του χειμώνα

Ο χειμώνας κρύβει μικρούς θησαυρούς που μπορούν να ενισχύσουν τόσο το ανοσοποιητικό μας σύστημα όσο και τις καύσεις μας! Το κρύο φέρνει μαζί του και κρυολογήματα, ενώ συγχρόνως ο περισσότερος κόσμος το χειμώνα βάζει κιλά. Η αλήθεια είναι ότι ο μεταβολισμός αυξάνεται σε ένα μικρό ποσοστό στην προσπάθεια της θερμορύθμισής του, αλλά όχι σε τέτοιο βαθμό που να μας επιτρέπει να τρώμε αρκετά παραπάνω. Για να προστατεύσουμε τον οργανισμό και τη σιλουέτα μας, θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε τις κατάλληλες τροφές:

- **γκρέιπφρουτ:** είναι ιδιαίτερος γνωστό για τις αδυνατιστικές του ιδιότητες οι οποίες επιβεβαιώνονται από κάποιες έρευνες. Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά του σε βιταμίνη C, θεωρείται πολύ αντιοξειδωτικό. Η βιταμίνη C έχει βρεθεί πως δρα περισσότερο στην πρόληψη παρά στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος. Οι φυτικές ίνες το καθιστούν ιδιαίτερος χορταστικό ενώ έχει πολύ χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και είναι ιδανικό για άτομα με διαβήτη. Μας δίνει μόλις 100 θερμίδες ανά φρούτο

tip: ο χυμός του είναι λίγο πικρός, αλλά μπορεί να αναμιχθεί με χυμό πορτοκαλιού και μανταρινιού για ένα πιο ενδιαφέρον αποτέλεσμα

- **μπανάνα:** η παρεξηγημένη μπανάνα θεωρείται θερμιδικά διπλό φρούτο. Αποτελεί πολύ καλή πηγή καλίου και για αυτό συστήνεται σαν σνακ για το γυμναστήριο για την αναπλήρωση ηλεκτρολυτών. Η γλυκιά της γεύση μπορεί να δώσει μια λύση στις λιγούρες και στην ανάγκη για γλυκό, ενώ η περιεκτικότητά της σε τρυπτοφάνη βοηθά την παραγωγή σεροτονίνης και με αυτόν τον τρόπο μας ανεβάζει τη διάθεση. Η σεροτονίνη μειώνει το στρες, οπότε εξασφαλίζει την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και την καλύτερη συνέπεια σε περίπτωση προσπάθειας αδυνατισματος

tip: συνδυάζεται με πολλούς τρόπους μέσα σε συνταγές και αποτελεί καλή γλυκαντική ουσία σε διάφορα γλυκίσματα

- **κάστανο:** αποτελεί πηγή «καλών» υδατανθράκων και «καλών» λιπαρών οξέων. Πρόκειται για ένα τρόφιμο που παρά τη γλυκιά του γεύση, μπορεί

να καταναλωθεί και από άτομα με διαβήτη και από διαιτούμενους, λόγω χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού και τις καύσεις. Τα κάστανα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνες και δρουν ενάντια στον καρκίνο και σε καρδιαγγειακά νοσήματα

tip: αν το βράσουμε και το αναμιξουμε με λίγο μέλι, γίνεται εξαιρετικό spread υποκατάστατο γλυκού

- **λάχανο:** περιέχει μεγάλη ποσότητα φυτικών ινών, καλίου, βιταμίνης C και φυλλικού οξέος. Οι φυτικές ίνες και γενικότερα η υφή του λάχανου θα δώσουν τη λύση στην πείνα που πιθανώς νιώθουμε τις κρύες μέρες. Το γεγονός ότι πρέπει να το μασήσουμε αρκετά, αυξάνει ακόμα περισσότερο το βαθμό κορεσμού του. Το φυλλικό οξύ που περιέχει βοηθάει στην απορρόφηση του σιδήρου και προλαμβάνει την αναιμία, δίνοντας στον οργανισμό περισσότερη ενέργεια άρα και δυνατότητα για καύσεις, αλλά και αντοχή σε ιώσεις και κρυολογήματα.

tip: μπορούμε να το συνδυάσουμε μέσα σε σούπες με άλλα λαχανικά και να φτιάξουμε ένα πολύ light γεύμα

- **μπρόκολο:** πρόκειται για πολύ θρεπτική και αντικαρκινική τροφή που περιέχει ασβέστιο, βιταμίνη C, βιταμίνη A, σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο και βιταμίνες του συμπλέγματος B. Ο σίδηρος και το ασβέστιο έχει βρεθεί πως βοηθούν σημαντικά στο μεταβολισμό. Συγχρόνως, έχει πολύ χαμηλή θερμιδική αξία και πολλές φυτικές ίνες που βοηθούν στον κορεσμό.

tip: σε περίπτωση ευερέθιστου εντέρου, καλό είναι να αποφεύγεται η κατανάλωση των κοτσανιών του